کتاب اثر مرکب، یک شاه کلید برای باز کردن درب های موفقیت را در اختیارتان قرار می دهد. «۱ میلیارد تومان پول نقد به صورت یکجا یا یک اسکناس ۱،۰۰۰ تومانی که در ۳۱ روز آینده هر روز ارزشش دو برابر شود.» اگر با این دو پیشنهاد مواجه شوید، کدام یک را انتخاب میکنید؟ این مورد، مثالی از اثر مرکب است. اگر پای صحبت های افراد موفق بنشینید، متوجه خواهید شد که هرکدام از آنها فرمولی خاص و جذاب برای موفقیت خودشان دارند .در این کتاب نیز دارن هاردی، مربی انگیزشی، نویسنده و فردی موفق در حوزه کسب وکار، پرده از یکی از رازهای جذاب رسیدن به موفقیت در زندگی، برمی دارد. دارن هاردی در این کتاب معتقد است، تا زمانی که یک فرد، تغییری را در امور روزانه و آنچه که به صورت روزمره انجام می پذیرد، اعمال نکند، قادر به تغییر زندگی خود نیست. بنابراین بر اساس باورهای کتاب اثر مرکب، کلید موفقیت هر فرد را می توان در کارهای روزمره او پیدا کرد. با مطالعه این کتاب خواهید آموخت که چگونه با انجام تغییرات کوچک و مستمر در طول روزهای خود، به سوی دستیابی به اهداف و ارتقا سطح زندگی تان حرکت کنید.

چگونه از شر محدودیت های خود خلاص شوید و به اهدافتان برسید؟

بسیاری از ما هر روز از خواب بیدار می شویم و می گوییم «امروز دیگه وقتشه»، روزی که قرار است با هیولای تنبلی مبارزه کنیم، وزن زیادی کم کنیم، ترفیع بگیریم و سرانجام رویاهایمان را تحقق ببخشیم. سپس روز بعد از خواب برمی خیزیم و می گوییم: از شنبه بعد شروع می کنم.

ولی مشکل از اهداف ما، خود ما یا حتی نگرش ما نیست، بلکه مشکل از نداشتن استراتژی ماست. چرا ما فکر می کنیم که می توانیم یک روز خاص بیدار شویم و صرفا با یک بشکن زدن همه چیز را تغییر دهیم؟

کتاب اثر مرکب نوشته دارن هاردی(Darren Hardy) ، راه دیگری پیشنهاد میکند. شتاب گرفتن و برنامه ریزی برای تغییر عادات بد به عادات خوب، کلید رسیدن به موفقیت است. اثر مرکب در این مورد یک شیوه هدایتی عملی را برای دستیابی به اهداف و کسب موفقیت شرح می دهد؛ شیوه ای که اساس آن ممارست و پایداری در برنامه ریزی های تان است. اگر از تصمیمات «از شنبه بعد شروع می کنم» خسته شده اید، به شما پیشنهاد می کنیم مطالعه محتوای این خلاصه کتاب را از دست ندهید.

در این خلاصه کتاب به پرسش های زیر پاسخ داده می شود:

تکنیک وزنه برداری آرنولد شوارتزنگر (Arnold Schwarzenegger) چطور می تواند به موفقیت شما کمک کند؟

چگونه همچون مایکل فلپس (Michael Phelps) شتاب موفقیت خود را تقویت کنیم؟

چرا گروه مرجع، ۹۵ درصد در شکست و موفقیت شما دخیل اند؟

اثر مرکب همیشه کار می کند و همیشه شما را جایی خواهد برد

همه ما برهنه به دنیا آمده ایم؛ برهنه، هراسان و بی سواد! بعد از آن، زندگی ما نتیجه انتخاب هایی خواهد بود که در اختیار داریم. این جمله ای است که دارن هاردی نویسنده کتاب اثر مرکب آن را برای اهمیت انتخاب در زندگی به قلم در آورده است.

اثر مرکب شیوه های رسیدن به موفقیت است اما نه یک موفقیت معمولی. هیچ تردیدی نداشته باشید که در مسیر زندگی تان حتی اگر باهوش و باتجربه هم نباشید باز هم می توانید بر رقیبانتان سبقت بگیرید.

نویسنده کتاب بر این باور است که با ایجاد انضباط شخصی و برنامه ریزی می توانید حتی کارهایی که تمایلی به انجان آن ها ندارید را انجام دهید. او این تجربه خوب را مدیون تعالیم پدرش است که به گفته خودش الگوی زندگی اش بود. هاردی می گوید پدرش آنقدر منظم و دقیق بود که از روی نظم کارهای روزانه اش می توانستید حتی ساعت را با او تنظیم کنید. شاید کودکی دارن هاردی برخلاف دیگر کودکان هم سن و سالش، چندان در بازی و سرگرمی خلاصه نشد اما تعهد به نظم شخصی سبب شد او در بیست و هفت سالگی میلیونری خودساخته شود.

هاردی در کتابش استراتژی بسیار مهمی را برای رسیدن به موفقیت تشریح می کند که در ظاهر ممکن است ساده به نظر برسد. اما در حقیقت با تعهد به انجام همان کارهای ساده است که می توانید بر سکوی موفقیت همواره جزو نفرات اول باشید.

اثر مرکب به چنگ آوردن پاداش های بزرگ از طریق مجموعه انتخاب های کوچک اما هوشمندانه است.

برای مثال اگر هر روز تمرین پیانو انجام دهید و در این راه ثابت قدم باشید به تدریج مهارتی عالی به دست خواهید آورد. فرمول اثر مرکب برای تغییرات بنیادی این است:

انتخاب های کوچک و هوشمندانه + ثابت قدمی = تغییرات بنیادی

اثر موجی

یک تغییر کوچک می تواند باعث ایجاد تغییرات بسیار چشمگیر شود. حال اگر این تغییرات، عاداتی بد و ناسالم باشند به مرور زمان موجی عظیم از پیامدهای ناخواسته را به همراه دارد. برای مثال خوردن یک برش کیک شکلاتی شاید تغییر زیادی در ظاهر و خلق و خویتان ایجاد نکند اما به تدریج باعث اضافه وزنتان شده و این اضافه وزن تاثیر بدی بر روی اعتماد به نفس، نحوه ارتباط با همسرتان یا حتی روی راندمان کاری تان خواهد گذاشت.

همانطور که می بینید یک برش کیک شکلاتی ناچیز اگر در آغاز تغییرات زیادی به همراه نداشته باشد اما به تدریج موج های بزرگی از پیامدهای ناخواسته و زیان‌بار را به دنبال دارد.

اثر موجی بر حقیقت دیگری تاکید می کند؛ اینکه موفقیت قرار نیست یک شبه حاصل شود. بنابراین دست از ذهنیت مایکروویوی خود بردارید. این حقیقت را ملکه ذهنتان کنید که موفقیت نتیجه انجام سلسله کارهای پیش و پا افتاده و گاه خسته کننده و غیر مهیج است.

مسئولیت صد در صدی کار خود را برعهده بگیرید

اگر قرار باشد فقط یک نکته کاربردی از اثر مرکب را رعایت کنیم و باقی کتاب را نخوانده رها کنیم اصل مسئولیت پذیری است. البته در تعریف جدیدی که نویسنده کتاب آن را ارائه می دهد باید ۱۰۰ درصد توان و مسئولیت خود را برای کاری بگذارید. موضوعات پردغدغه شما چه در مورد روابط زناشویی باشد چه در مورد رفتار نامناسب رئیستان، موضوع اصلی این است که باید همواره مسئولیت اعمال خود را برعهده بگیرید و انگشت اتهام را به سوی دیگران نشانه نگیرید.

مهم نیست کشور شما درگیر چه بحران اقتصادی است یا در چه خانواده فقیری متولد شده اید، اصل مسئولیت صد در صدی، هیچ بهانه ای برایتان باقی نمی گذارد.

با چنین دیدگاهی می توانید فرصت ها و شانس های زندگی تان را بقاپید و فرد خوش شانسی باشید. نویسنده کتاب فرمول جالبی برای خلق شانس در زندگی دارد؛

آمادگی برای پیشرفت شخصی + داشتن نگرش متفاوت و مثبت + شناسایی و شکار فرصت ها + عمل = شانس

جادوی نوشتن را دست کم نگیرید

دارن هاردی یکی از بهترین استراتژی هایی که خود او در زندگی شخصی اش به کار گرفته است را نوشتن شرح گزارش می داند. فرقی نمی کند چه هدفی داشته باشید؛ از نوشتن جزئیات خوردنی هایی که در طول روز می خورید تا ثبت ریال به ریال هزینه هایی که دارید، در تمامی این امور باید جزئیات کارهایتان را بنویسید.

این عمل نوعی بازدارنده قوی برای تصمیمات اشتباه است. از این طریق میتوانید میزان پیشرفت تان در امور مختلف را به خوبی بسنجید.

جادوی نوشتن کارهای روزانه در استمرار انجام این عمل است در غیر این صورت نتیجه ای نخواهید گرفت.

برای شروع چندان به خودتان سخت نگیرید. از یک رفتار و عادت اشتباه که روی شما کنترل بیشتری دارد شروع کنید. با خودتان عهد کنید که به مدت یک هفته هر عملی که در ارتباط با اصلاح این عادتتان است را در دفترچه ای یادداشت کنید. بعد از یک هفته نتایج غیر منتظره ای در انتظارتان خواهد بود.

بعد از طی شدن این یک هفته، دو هفته دیگر این کار را انجام دهید. این بیست و یک روز به خودتان قول دهید که بر سر عهدتان بمانید و همه چیز را ثبت کنید.

پیشنهادی از مراحل عملی:

عادت یا رفتار خاصی که به دنبال تغییر آن هستید را بنویسید؛

سه رفتاری که همین الان میتوانید انجام دهید و مسئولیت صد درصدی زندگی خود را در قبال اتفاقات آینده به دست بگیرید، بنویسد.

پنج استراتژی تغییر عادات اشتباه

فرض کنید هواپیمایی قصد دارد از لس آنجلس به نیویورک پرواز کند. اگر دماغه هواپیما تنها یک درجه خارج از مسیر تنظیم شود باعث می شود که هواپیما از مسیر خارج شود. در این حالت مسافران به جای نیویورک ممکن است سر از آلبانی درآورند.

عادات انسان هم همین گونه است. اگر به شما گفته شود که با خوردن یک کیک شکلاتی در همان لحظه بیست کیلو به وزنتان اضافه می شود آیا از خوردنش امتناع نمی کنید؟ یا اگر با کشیدن یک سیگار صورت تان خیلی سریع چروکیده شود مطمئنا تا پایان عمرتان سراغ سیگار نخواهید رفت.

بیشتر مردم بدون اینکه از هدف واقعی انجام کارهایشان آگاه باشند مدام از یک جهت به جهت دیگر می روند و تغییر مسیر می دهند. اگر چرایی اعمال خود را بدانید، دیگر نداشتن اراده قوی برای انجام کارهایتان معنایی ندارد. دانستن چرایی دقیق کارهایتان آنقدر قوی است که روی اراده شما تاثیر قابل توجهی می گذارد.

برای اینکه همچنان در مسیر درست بمانید باید عادات خوبتان را جایگزین عادات بدتان کنید. پنج استراتژی برای از بین بردن عادات بد وجود دارد:

۱) محرک های خود را کشف کنید

یک فهرست از عادات بد خود تهیه کنید و در مقابل هر کدام از آن عادات بد، محرکی که باعث ایجاد آن رفتار می شود را بنویسید. مثلا اگر عادت به کشیدن سیگار دارید در چه مواقعی بیشتر از همیشه این نیاز را حس می کنید؟ یا چه چیزی شما را به خوردن شکلات و شیرینی تحریک می کند؟

۲) همه جا را پاکسازی کنید

اگر تصمیم به ترک سیگار گرفته اید تمام بسته های سیگار را از خانه جمع کنید، اگر اضافه وزن دارید هر خوراکی مضر و ناسالم را از دسترس خود دور کنید و به همین ترتیب هر چیزی که مانع تعهد شما به انجام هدفتان می شود را به کلی محو کنید و یا دور از دسترستان قرار دهید.

۳) جایگزین مناسبی پیدا کنید

بعد از اینکه خانه را پاکسازی کردید، بهتر است جایگزین مناسبی برای محرک های منفی تان انتخاب کنید. برای مثال اگر از خوردن چیپس لذت می برید ممکن است این احساس خوشایند شما تنها به خاطر حالت ترد بودن آن باشد. در این صورت می توانید لذت خوردن یک خوراکی ترد مثل چیپس را با خوراکی های کرانچی مانند هویج یا کرفس برطرف کنید.

۴) آرام شروع کنید

این طبیعی است که ترک عادت آن هم عادتی که برای سال ها در ما ریشه دوانده کار بسیار سخت و دشواری به نظر برسد. برای این کار بهتر است آرام آرام این عادات را کنار بگذارید. برای مثال نویسنده کتاب و همسرش قصد داشتند که کافئین را از رژیم غذایی شان حذف کنند. آنها ابتدا قهوه با ۵۰ درصد کافئین را انتخاب کردند، ماه بعد قهوه بدون کافئین و در نهایت چای سبز را وارد رژیم غذاییشان کردند.

۵) به عمق بروید

درست است که برای تغییر عادات بد باید آهسته و پیوسته اینکار را انجام دهید اما گاهی اوقات برای اصلاح عادات اشتباه لازم است تغییرات را سریع انجام دهید. برای مثال اگر عادات اشتباه شما در مصرف سیگار باعث بیماری قبلی شما شده و سلامت شما را دچار خطر کرده، لازم است که خیلی سریع و به صورت ناگهانی مصرف سیگار را قطع کنید.

نتایج فوری همیشه خوشایند نیست

همه ما این روزها به دنبال نتایج فوری هستیم اما گاه این نتایج بسیار زودگذر هستند برای مثال پول و ترفیع رتبه ای که سریع حاصل شوند از جمله نتایج فوری هستند. اما در واقعیت این تغییرات طولانی مدت هستند که تفاوت های مثبتی ایجاد می کنند و بسیار ارزشمندتر هستند.

در عصر کنونی فست فود میخوریم چون آشپزی زمان بر است، در برنامه های رژیمی که زود جواب میدهند شرکت می کنیم تا در عرض یک هفته ۹ کیلو وزن کم کنیم و اگر در عرض یک سال ترفیع رتبه نگیریم ناراحت میشویم.

به هرحال، تصور ما این است که هرچه سریعتر به هدفمان برسیم، پیامدهای بزرگتری به دنبالش خواهند آمد. اما انتظار کسب نتایج فوری روش خوبی نیست. مثلا وقتی شما در عرض هفت روز ۹ کیلو وزن کم نمی کنید، سرخورده می شوید و فکر میکنید هرگز استحقاق یک زندگی بهتر را ندارید؛ لذا مهر ناتوانی بر اراده خودتان میزنید.

کاری که باید انجام دهید این است که چند گام کوچک بردارید؛ زیرا اعمال کوچک و مثبت روزمره رمز دستیابی به موفقیت طولانی مدت هستند.

برای مثال از روش اسکات (Scott) استفاده کنید. اسکات کسی بود که به جای تلاش برای کاهش ۹ کیلو وزن، ۱۲۵ کالری از رژیم غذایی روزانه اش حذف کرد، هر روز به هنگام سرکار رفتن به نوارهای صوتی «خودبه سازی» گوش میکرد و پیاده روی بیشتری داشت. نتیجه چه شد؟ او ظرف ۳۱ ماه، ۱۵ کیلو وزن کم کرد و حتی ترفیع گرفت و افزایش حقوق نیز شامل حال او شد.

کاربرد اثر مرکب به این معناست؛ بدانید که سرنوشت شما به وسیله همه تصمیمات تان شکل می گیرد و پیش از کسب موفقیت، باید همواره تلاش کنید. سپس وقتی به اهدافتان میرسید، اگر خواهان پیشرفت در آنها هستید باید نظم و پیوستگی خود را حفظ کنید، در غیر این صورت سخت کوشی شما بی‌نتیجه خواهد ماند.

برای نمونه رستوران های محبوبی را در نظر بگیرید که برای گرفتن یک میز و صرف یک شام در آنها باید ساعت ها در صف ایستاد. اگر آنها قدر این موفقیت خود را ندانند و کارهایی که رستوران را به این درجه از محبوبیت رسانده، متوقف کنند، قطعا شکست خواهند خورد. بدون توجه دائم رستوران به کیفیت خدمت دهی خود، منوها زرق و برق خود را از دست می دهند و مشتریان ناراضی، دیگر به آنجا نخواهند رفت.

اگر نتایج فوری از کارهایتان نگرفتید دلسرد نشوید، بلکه با پیوستگی و دوام اطمینان حاصل کنید که نتایج خوبی در آینده به وجود خواهید آورد.

اهداف زندگیتان را به عادت روزانه تبدیل کنید

انتخاب های ما سرنوشت ما را شکل می دهند و ما مسئول کارهایی که انجام میدهیم یا نمی دهیم هستیم. با این وجود، بعضی اوقات نمی خواهیم این حقیقت را بپذیریم. گاهی همین تصمیمات به ظاهر ناچیز هستند که مانع موفقیت ما می شوند. برای مثال، هیچ کس دلش نمی خواهد چاق باشد یا اعلام ورشکستگی کند، ولی همه این ها پیامدهای انتخاب های نادرست، متعدد و در عین حال کوچک ما هستند. احتمالا برای شما پیش آمده که پس از خوردن یک پاکت چیپس متوجه شوید برنامه تغذیه سالم خود را در این یک روز به فنا داده اید.

پذیرفتن این حقیقت که شما به تنهایی مسئول همه اعمال خود هستید کار دشواری است. شاید فکر کنید که به خاطر بدشانسی شما است، ولی این کار فقط توجیحی برای انتخاب های نادرستتان به حساب می آید.

همه ما می توانیم خوش شانس باشیم. کافی است بدانیم که چگونه فرصت های خوب را کشف کنیم.

شما باید با انگیزه صحیح و اهدافی روشن تصمیم گیری کنید؛ زیرا وقتی اهدافتان را مشخص کردید می توانید خیلی بهتر روی آنها تمرکز کنید، فرصت های پیش رو را ببینید و تلاش خود را برای رسیدن به آنها آغاز نمایید.

قانون جذب را به یاد داشته باشید که می گوید: هر چیزی شبیه خود را جذب می کند. فکر کردن به اعمال مثبت باعث میشود کارهای مثبت را هم انجام دهید.

حال وقتش رسیده که از خود سوال کنید چه هدفی دارید؟ چه چیزی شما را خوشحال می کند؟

حوزه های تجارت، سلامت، معنویت، خانواده و سبک زندگی را در نظر بگیرید. حالا تمام مشخصات، رفتارها و خصوصیات موردنیاز برای دستیابی به اهدافتان را یادداشت کرده و سعی کنید آنها را در زندگی روزمره خود اعمال نمایید.

این توصیه به معنای حذف عادات بد قدیمی است. فهرستی از عادات بد خود تهیه کنید تا ببینید که چه زمان و کجا به گونه ای رفتار می کنید که به صلاح شما نیست، سپس با یک برنامه ریزی درست و منطقی آن عادات بد را به عادات مثبت تغییر دهید تا اثر مرکب را مشاهده کنید.

برای مثال، اگر شما باید پس از صرف غذا یک چیز شیرین مثل شکلات یا ژله بخورید، به جایش میوه یا عسل استفاده کنید که خوراکی های سالم تری محسوب می شوند. اگر اطرافیان شما اهدافی مشابه اهداف شما دارند جای خوشحالی است، چون به موفقیت شما کمک می کند. دقت کنید که اگر صبور باشید بهتر نتیجه خواهید گرفت؛ پس در کسب نتایج عجله نکنید.

عادات روزمره ای خلق کنید که شتاب شما را حفظ کنند

در بخش های قبلی خلاصه کتاب آموختید وقتی تصمیمات درستی می گیرید، گام نخست را برای موفقیت برمیدارید. ولی چگونه باید این عادت را حفظ کنید؟ پاسخ این است که باید از روش تکانه بزرگ استفاده کنید.

اگر رفتار سالم خود را برای مدت زمان طولانی حفظ کنید، یک ریتم پایدار به خود خواهید گرفت. همان طور که این سرعت را حفظ می کنید، تصمیم گیری های درست خود را ادامه دهید تا احساس کنید چیزی جلودار شما نیست.

قدرت تکانه بزرگ در شتاب بزرگ آن است؛ قوی ترین نیرو محرکه ای که لازمه موفقیت است.

از روش مایکل فلپس (Michael Phelps) شناگر استفاده کنید. مربی او در طول ۱۲سال فقط یک بار به او اجازه داد تمرینش را زود تمام کند، آن هم هنگامی که ۱۵ دقیقه استراحت داشت و می توانست در کلاس رقص شرکت کند. ولی تمام این تمرین ها به شتاب بزرگی ختم شد که هشت مدال طلای المپیک را به همراه داشت.

رفتار سالم شما برای شتاب گرفتن، باید در برنامه معمول روزانه تان جای بگیرد، پس به یک برنامه نیاز خواهید داشت. به یاد داشته باشید که برای برنامه ریزی واقع بین باشید و سعی نکنید همه کارها را در یک دوره زمانی کوتاه انجام دهید. درحقیقت، روتینی خلق کنید که زندگی شما را سخت نکند.

بنابراین این ایده را که هر روز دو ساعت به باشگاه بروید را کنار بگذارید! سه روز در هفته باشگاه رفتن به مدت یک ساعت و پایبندی به آن بسیار بهتر است. به هنگام شتاب گرفتن، طول زمانی که ورزش می کنید خیلی مهم نیست، مهم این است که به موقع آنجا حضور داشته باشید.

بعد از برنامه ریزی، شرایطی که شما را از اهدافتان منحرف می کند را حذف کنید. برای مثال رسانه ها می توانند بدون آنکه حتی متوجه شوید، تاثیری منفی بر انرژی شما داشته باشند. آگهی های بازرگانی، اخبار جنگ و غیره می توانند صدماتی جدی به نگرش و انتظارات شما وارد کنند. چرا به جای اخبار گوش کردن به یک نوار الهام بخش گوش نمی کنید یا اینکه با شخصی که دوست دارید گپ نمیزنید؟

گروه مرجع بیشترین تاثیر را بر روی شما می گذارند

افرادی که با آن ها معاشرت دارید بیشترین تاثیر را در موفقیت و شکست شما دارند. بر اساس تحقیقات یک محقق از دانشگاه هاروارد، گروه مرجع یعنی افرادی که با آنها ارتباط دارید، ۹۵ درصد در موفقیت یا شکست شما در زندگی تاثیر می گذارند. ارتباط با دوستان، حتی میتواند بر روی خلق و خوی شما و عادات غذایی تان نیز تاثیر بگذارد.

اگر گروه مرجع شما باعث ایجاد عادات خوب و مثبت در شما شده است سعی کنید دایره روابطتان را گسترده تر کنید.

در بین افرادی که تاثیرات مثبتی بر شما می گذارند، یک همراه موفقیت برای خود انتخاب کنید. نویسنده کتاب، دوستی داشت که در پایان هر هفته یکدیگر را از کارهای یکدیگر باخبر میکردند و به یکدیگر بازخورد مناسب می دادند. همراه موفقیت شما کیست و چقدر از او تاثیر می گیرید؟

این تکلیف را همین الان انجام دهید: فهرست ۵ نفر از افرادی که بیشتر از همه با آن ها ارتباط برقرار می کنید را بنویسید. سپس بررسی کنید که چه تغییرات منفی و یا مثبتی را از طریق معاشرت با این افراد در خود ایجاد کرده

اید. اگر تاثیرات منفی این ارتباطات بیشتر از اثرات مثبت آن بودند به فکر راه حل باشید. می توانید روابطتان را محدود و یا حتی قطع کنید، و در نهایت پاداش این عمل را با اثر مرکب بگیرید.

موانع را بپذیرید!

همان طور که پیشرفت می کنید، به ناچار با برخی از محدودیت های شخصی تان مواجه خواهید شد. اما در این موقعیت سوال این است که آیا تلاش کردن را متوقف می کنید یا موانع را میشکنید؟

محدودیت هایتان نشان دهنده فاصله بین خود قدیمی و خود قوی تر بهبودیافته تان است.

در برخورد با موانع خواهید دید که عادات جدیدتان با یکدیگر ترکیب می شوند و شما را به فرد موفق تری تبدیل می کند. از این رو وقتی در مسیر چیزی که فکر می کنید می توانید به آن دست یابید با محدودیت مواجه شدید، آن محدودیت را کنار بزنید تا نتایج بهتری کسب کنید. از این طریق می توانید به موفقیت خود بیافزایید.

اصل تقلب آرنولد شوارتزنگر را در وزنه زدن به یاد دارید؟ او می گوید: وقتی به مرحله حداکثر تعداد وزنه هایی که می توانید بزنید رسیدید، به عقب خم شوید تا به دیگر گروه های ماهیچه ای اجازه دهید ماهیچه های فعال را حمایت کنند. انجام این کار شما را قادر می سازد پنج یا شش تکرار را به مجموعه خود بیافزایید.

به همین نحو، غلبه بر محدودیت هایتان شما را قوی تر خواهد کرد. برنامه ای را تصور کنید که با هدف کاهش ۳ کیلوگرم وزن وارد آن می شوید و سپس به علت فشار کاری به مشکل برمی خورید. به یاد داشته باشید که از قبل میدانستید چگونه منضبط باشید، درست انتخاب کنید و بدون رفتار خودتخریبی گذشته شتاب بگیرید. پس غلبه کردن را انتخاب کنید تا ببینید که نه تنها به اهدافتان خواهید رسید، بلکه قوی تر از گذشته نیز خواهید شد و این اثر مرکب در زندگی شماست.

جمله معروفی وجود دارد که می گوید: چیزی که تو را نکشد، قوی ترت می کند!

همیشه به نفعتان است که کمی بیشتر به خود فشار بیاورید، کمی بیشتر پیش بروید و بیشتر آماده شوید. به همین دلیل است که نویسنده زمان بسیار زیادی را صرف تحقیق در مورد شرکت هایی می کند که سخنران آن ها است. فعالیت های او فراتر از چیزی است که از او انتظار می رود و همین امر سخنرانی های او را به شدت محبوب می کند.

پس اگر می خواهید جلوتر از دیگران و خود قدیمی تان حرکت کنید، باید بر محدودیت های خود غلبه کنید.

anarplan.ir